Comprensión del pensamiento: *Habilidad, actividad y resultado cognitivo*

Santiago. 16 de septiembre de 2023.

Por Víctor Ñancucheo

Licencia ***CC 4.0*** Internacional.

El pensamiento o pensar son términos muy amplios y estudiados por diferentes sistemas teóricos.

El *pensamiento* es equiparado con el concepto «cognición» dentro de la psicología como: «la información que puede ser plasmada en ideas y conceptos y que podemos expresar más o menos mediante las palabras…»[1].

El diccionario de la lengua Española define *pensamiento* como: «facultad… de pensar»[2]; y *cognición* como: «conocimiento»[3].

Podemos entender que, *pensar* es la —capacidad cognitiva—, la actividad procesadora de estímulos que producen ideas abstractas, la información y por lo general, la comprensión en la mente, es decir: el pensamiento.

Un estructurador de ideas en la mente

Se caracteriza por ser un asentamiento que estructura ideas después de experimentar estímulos de otros procesos.

Si una persona maneja un lenguaje verbal, escrito o simbólico (si solo se percibe con la vista), se procesa en la mente como un diálogo, sonido o imagen interior.

Los procesamientos básicos cognitivos en resumen, según Isabel Meza de Vernet (2009) son Díez: *observación; descripción; comparación; relacionar; clasificación; ordenamiento; clasificación jerárquica; análisis; síntesis; y evaluación*.[4]

El pensamiento puede ser resultado de un proceso activo (pensar) relacionado con otros procesos cerebrales, como los emocionales. Por último, es una actividad como *capacidad intelectual* muy dinámica.

El pensamiento producido puede ser voluntario e involuntario.

Puede ser influenciado:

A. Si alguien leyó mucho durante el día sobre «motos», tendrá alta probabilidad de pensar *involuntariamente* sobre ello e incluso, soñar.

B. Si una persona fue insultada por un desadaptado, esa incomodidad producida por la ofensa generará lo que se conoce en psicología como «pensamientos automáticos» negativos de manera *involuntaria* en su mente, volviendo a traer al presente la sensación incomoda, pensamientos de justicia, autoculpa y sentimiento de vergüenza cíclicamente de dicho acontecimiento, aunque haya pasado días.

---

[1] «Cognición: definición, procesos principales y funcionamiento», por Arturo Torres, en Psicología y Mente, 9 de septiembre de 2017, actualizado el 10 de octubre del 2022, acceso el 14 de septiembre de 2023, https://psicologiaymente.com/inteligencia/cognicion-definicion-procesos/

[2] Diccionario de la lengua Española, s. v. «pensamiento», acceso el 14 de septiembre 2023, https://dle.rae.es/pensamiento/

[3] DEL, s. v. «cognición». Acceso el 14 de septiembre 2023, https://dle.rae.es/cognici%C3%B3n?/

[4] Isabel Meza de Vernet, «Procesos Cognitivos Básicos, material de apoyo» en Cuadernos Unimetanos, nro. 20 (2009): 24-26.

Puede ser consciente o inconsciente:

Por lo general, se piensa en un estado *consciente*, cuando percibimos con claridad y a voluntad, pero pueden surgir pensamientos desde un estado *preconsiente*, cuando percibimos algo con información ambigua, sin saber exactamente qué significa o *inconsciente*, cuando pensamos o reaccionamos sin darnos cuenta, sin información clara de la cronología del tiempo (pasado y futuro). Esto último, tiene que ver con conceptos propuestos de estudios amplios del psicoanálisis, en especial, de Sigmund Freud (1856-1939).[5]

1. Pensar como capacidad

Pensar es una *habilidad*: El ser humano nace con la facultad de pensar.

Cada persona tiene capacidad natural e innata de pensamiento, pero en algunos puede estar alterada por causas genéticas, enfermedad o trastorno.

2. Pensar como proceso mental

Pensar es una *actividad mental* y una *aptitud*: que va desarrollándose con el tiempo. Procesa diferentes estímulos y los interpreta a un lenguaje que el ser humano entienda interiormente, puede ser una voz, un sonido, una visualización…

Influye el factor genético del crecimiento humano, etapas del desarrollo, mejorando la capacidad de recibir, percibir y compartir conocimiento.

Un cigoto no tiene clara consciencia de su estado, pero sí un adulto, que por supuesto, está desarrollado; un anciano no puede procesar mentalmente de la misma manera que un niño de 5 año escolar, porque el anciano está en etapa degenerativa del desarrollo humano. El escolar está con toda potencia en pleno desarrollo y con agilidad mental.

También, de factor ambiental, desarrollo cultural, social, relaciones próximas y las enseñanzas que ofrece el sistema.

Una persona acalorada no pensará de la misma manera que otra con temperatura normal. La primera, probablemente no pensará bien, porque su incomodidad a causa del estímulo sensitivo que percibe el calor se está interponiendo en el proceso de pensar clara y calmadamente. La segunda, pensará mejor porque no tiene alterado su estado de ánimo como la primera.

Cada época tiene pensamientos imperantes. En la edad medieval (siglo V) pensaban como soldados y en las guerras, el imperio, porque esa era su realidad; también en Dios, la fe, la doctrina de la Trinidad de Dios, relación entre la filosofía y la religión. En la edad del primer siglo, después de Cristo, pensamientos judeo-cristiano, la predicación y expansión del cristianismo.

También, pensamientos filosóficos de cada época: personajes influyentes como Sócrates (470-399 a.C.), Platón (427-347 a. C.), Aristóteles (384-322 a. C.) que influenciaron en la política, la ética, enseñanzas y más. Pensamientos religiosos como el Cristianismo o el Budismo.

Existe mucha *variedad de pensamientos* que nos han influenciado, producto del procesamiento, información y aprendizaje heredado que tiene influencia directa o indirecta en nuestra mente, por lo tanto, en cómo vivimos.

3. Pensar como herramienta

Pensar es como una *herramienta* que nos permite razonar, imaginar, juzgar, crear, componer, idealizar, teorizar, entre otros beneficios.

---

[5] El inconsciente, según Freud, tiene la particularidad de ser a la vez interno al sujeto (y a su consciencia) y exterior a toda forma de dominio por el pensamiento consciente. Wikipedia, s. v., «Inconsciente», actualizado el 24 de abril de 2023, acceso el 14 de septiembre de 2023, https://es.wikipedia.org/wiki/Inconsciente/

Es una herramienta fundamental para comunicar ideas, establecer relaciones, también descartarlas. Como herramienta puede ser perfeccionada si es educada.

Con capacitación se puede mejorar la eficiencia de pensar lucida y racionalmente, a la vez, la eficacia por *desarrollar* y construir un pensamiento analítico o crítico en contra de ideas irracionales, nocivas o peligrosas.

Capacitarse para *pensar racionalmente*, que en una psicoterapia contribuye a reflexionar sobre lo racional o irracional de creencias, suposiciones equivocadas que provocan un impulso emocional negativo para la salud en personas o en uno mismo, así mismo, sirve para gestionar adecuadamente las emociones frente a posibles trastornos.

También, para desarrollar un *pensamiento crítico*, que evalúa ventajas y desventajas objetivamente sobre el efecto de un medicamento. Identificar sesgos de confirmación, datos erróneos, falacia de envenenamiento de las fuentes (Argumentum Ad Hominem), hasta delitos al examinar una publicación desinformadora, donde resaltan exageradamente efectos negativos de un producto en la población y que, aparenta ser información verdadera.

Entre otros estilos de pensamiento.

Conclusión

- Pensar es una capacidad que describe la actividad mental, el proceso cognitivo que interpreta estímulos percibidos a un lenguaje interior como: *voz, audio, visualización…*
- El pensamiento como resultado de actividades mentales: *información, conceptos, imágenes, sonidos.* Y los procesos básico de la cognición.
- Se puede mejorar con la capacitación correspondiente, como se puede hacer con una herramienta.
- Con entrenamiento sirve de protección contra la manipulación y las noticias falsas. También en la toma de decisiones.
- La confusión es causada por desinformación y por no entrenar adecuadamente la forma de pensar.

Bibliografía

Meza de Vernet, Isabel. «Procesos Cognitivos Básicos, material de apoyo». Cuadernos Unimetanos, nro. 20 (2009): 24-26.